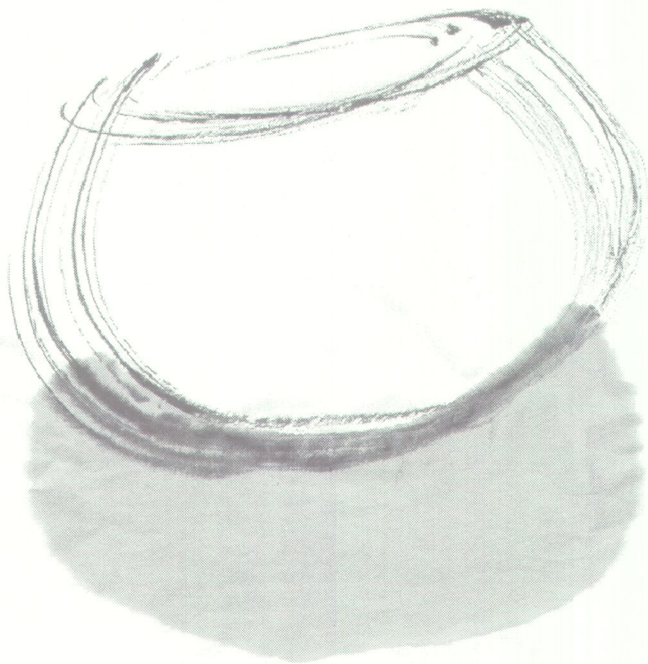
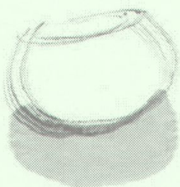
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht
voorjaar 2006 - jaargang 12 - nr. 23

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlorg en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in hun dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert. Zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 23 – voorjaar 2006

Lieve sanghavrienden,

Mijn oefening was wat stoffig. Daarom was het heel fijn om Thây te zien in Nederland. Zijn gestalte tekende zich in het Congrescentrum als vanouds af op het kleine podium bovenop het grote podium, honderden glazen potjes met narcissen om hem heen geschaard en aan weerszijden omringd door monniken en nonnen, die een lied voor ons zongen over Avalokitesvara, de boddhisattva van het luisteren. Luisteren deed ik vooral ook naar de bel met de diepe stem. Thâys handen voerden een dans uit met de stok die de klank aan de grote schaal ontlokte. Velen hebben in de week na de lezing in Den Haag hun oefening kunnen oppoetsen tijdens de retraite in Papendal. Uit de bijdragen die erover zijn ingezonden voor deze *Klankschaal*, blijkt dat zij ervan hebben genoten. Vele foto's geven een visuele indruk van Thâys bezoek aan Nederland. Helaas was het iets te kort dag om een van de lezingen te transcriberen die Thây tijdens zijn bezoek aan Nederland en België heeft gehouden. Die houd je dus tegoed voor de volgende keer.



Het hart van deze *Klankschaal* wordt opgeluisterd door de nieuwe Nederlandstalige vertaling van de Hart soetra, die op muziek is gezet door Bert Evens en die ook tijdens de retraite ten gehore is gebracht. Voor wie hem (nog eens) wil horen: via de site van de Stichting Leven in Aandacht (www.aandacht.org) is de muzikale uitvoering te downloaden.

Thâys bezoek aan Nederland geeft sangha's her en der impulsen. Nieuwe sangha's zijn er in Almere en IJsselstein en er zijn initiatieven voor andere. Volop mogelijkheden dus om de oefening dichtbij huis stofvrij te houden!

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart
Sangha Haarlem

Iedere stap is vrede

Retraite Papendal, mei 2006

In de eerste week van mei vond er, voor het eerst sinds zes jaar, in Nederland een retraite plaats onder leiding van Thich Nhat Hanh. Voorafgaand aan de retraite hield Thây voor 2000 mensen een lezing in het Nederlands Congrescentrum in Den Haag. De retraite werd door zo'n 630 mensen bijgewoond. Enkelen van hen, waaronder enkele kinderen, zetten hun impressies op papier. Over een glazen podium, een spoedcursus en een glimlach van oor tot oor.

Spoedcursus langzaam en aandachtig leven

Tot ik ruim een jaar geleden het boekje *Iedere stap is vrede* voor mijn verjaardag kreeg, had ik nog nooit van Thich Nhat Hanh gehoord. Dit boekje had me echter zo geraakt, dat ik meer boeken van hem uit de bibliotheek haalde. Vervolgens zag ik Thây tijdens een cursusweekend 'Omarm je woede' op video in de Vietnamdocumentaire. Hoe zou het zijn om hem te 'ontmoeten' in het massale congresgebouw? Zouden de sfeer en het gezelschap van de retraite me wel aanspreken?
De lezing was inderdaad wat onwennig. Het was niet 'gewoon' een gloedvol betoog met wijze woorden. Nee, vooraf stonden twee nonnen voor een zaal met 2000 mensen te zingen, alsof ze aan het kampvuur of tussen de schuifdeuren stonden. Er volgde een geleide meditatie door een Nederlands sprekende monnik. En toen Thich Nhat Hanh binnenkwam sprak hij slechts kort, voor hij zijn gevolg vroeg om te zingen. De dertig nonnen en monniken leken wel een half uur te zingen. Voor mij sprak Thây zacht, maar verstaanbaar, maar voor mijn vader die hem nooit eerder had gehoord was het helaas niet goed te verstaan. Ik vond de lezing mooi, maar wat fragmentarisch.
De week in Papendal viel alles op zijn plaats voor mij. Zaken die in de lezing waren aangestipt, het leven in het hier en nu, het overwinnen van vijandschap door diep luisteren en liefdevol spreken en nog meer, kregen nu de nodige aandacht en uitwerking. Zo hield Thây bijvoorbeeld een verhaal van een half uur, ook voor de kinderen, over het 'uitnodigen van de bel'. Hoe luid je de bel, wanneer, hoe sla je precies, hoe zorg je dat hij mooi klinkt, hoe kun je er meer van genieten, waarom maak ik die gebaren als ik luister? Al deze onderdelen van het bel-meesterschap behandelde Thây met een rustgevend geduld, met aandacht en toewijding. Dergelijke verhalen gaven me een enorme verdieping.



Chanting tijdens de lezing in Den Haag

De hele vijfdaagse was voor mij een spoedcursus langzaam en aandachtig leven. Het was ongelofelijk wat Thây, de kloosterlingen én de Nederlandse organisatie allemaal hadden weten onder te brengen in het programma. Eten in stilte (tussen de foto's van topsporters), dagelijks een geleide zitmeditatie, een lezing, wandelmeditatie, napraten in de 'familie'. Verder hadden de onderdelen opnieuw beginnen, de aarde aanraken en het aannemen van de vijf aandachtsoefeningen een plaats in het programma. Was Thây met gevolg in Den Haag nog wat onwennig geweest, in Papendal werd het meer en meer een team. Dat gebeurt natuurlijk wel vaker in Papendal, maar het ging nu eens niet om een sportteam. Ook de wisselwerking met de Nederlandse ordeleden en sangha was mooi. Op één avond lichtten de Ordeleden ieder vanuit hun eigen leven hun omgang met een van de vijf aandachstoefeningen toe. Vier mei vertelden enkelen, jong en oud, bij wijze van alternatieve dodenherdenking enkele persoonlijke verhalen over (De) oorlog, vrede, conflict en verzoening. Het vredesfestival die avond vierden we met een lichtjeswandeltocht en liederen in de open lucht. Er ontstond een feestelijke stemming in Oosterbeek. Iedereen deed zijn best om de week nog mooier en fijner te maken. Wat 's ochtends in de lezing werd behandeld, konden we de rest van de dag oefenen. Vanaf 10 uur 's avonds was het tot 6 uur 's morgens edele stilte. Het programma was volgeladen, maar door de stilte was het toch te doen. Die stilte was nodig om het rijke, volgeladen programma te kunnen opnemen en uitgerust en opgeladen weer naar huis te kunnen keren.

Wilma Aarts, Amsterdam

Glimlach van oor tot oor

De flarden die door mijn hoofd zeilen, die door mijn hart fladderen, liedjes die ik mezelf hoor zingen op de fiets, beelden op mijn netvlies, ik zal wat fragmenten van deze stroom proberen in woorden te vangen.
Thây die tijdens de dharmatalk over het bevorderen van vrede met de baby van pijn in zijn armen staat, het wiegt en het toespreekt: Ik zal je goede aandacht geven, ik weet nog niet wat er met je aan de hand is, of je je eenzaam voelt of boos, maar ik hoor dat je pijn hebt en met mijn goede aandacht zal ik bij je zijn. Ik laat je niet alleen.
Zuster Chan Kong die het lied van 'No Coming – No Going' zingt. We hadden net van Thây het beeld gekregen van een ziekenhuis in de V.S., waarin een heel mededogend vriend, een vredesmens in coma is. In zijn laatste uren krijgt hij bezoek van Thây die zijn voeten masseert, en zuster Chan Kong die hem herinnert aan al het goede vredeswerk dat hij heeft gedaan, de goede herinneringen, en zij zingt daar voor hem, en nu voor ons: no coming, no going.
Het eiland in onszelf, als een plek van troost, van vernieuwing, van comfort voor we weer naar de buitenwereld gaan, werd eerst door Thây beschreven in zijn dharmatalk, en nu zingen we de (voorlopige) Nederlandse versie, eerst door die jonge Nederlandse broeder die zo mooi zingt, en dan wij.
Het lied van de Nederlandse hartsoetra klinkt met die prachtige Belgische stem in de meditatiehal, en zin voor zin zingen we het na, het klinkt als beurtzang voor het hart.
De mindfull movements: ik sta tussen de monastics, wat al heel mooi is, en dan komt Thây daar zo aandachtig zijn bewegingen doen. Ik let goed op dat onze armen niet botsen.
De bijeenkomst, mogelijk als eerste opzet voor een sangha voor peace building. Het schuiven om ruimte te bieden, voor steeds meer mensen (terwijl het buiten echt heel aantrekkelijk was voor bijv. siesta). We



Thây demonstreert het uitnodigen van de bel

spreken vol verlangen om vredeswerk met elkaar te delen.
Heel veel herinneringen aan onze sangha-familie van Leiden: we zijn aanwezig als een groepje vogels, we vlogen uit naar onze eigen dingen, naar onze families, en op vaste tijden hebben we onze ontmoetingsplaatsen. Zo kunnen we steeds samen 'kwetteren' over hoe het ons vergaat, we nemen kussentjes en water voor elkaar mee, en we zijn samen gelukkig.
De eetzaal, de heerlijke stilte wordt nog stiller door het geluid van bestek en van af en toe een kind, en daarin de galm van de klankschaal.
Broeder Phap Dung met zijn brede glimlach die het goede nieuws vertelt: 'Er bestaat geluk, geluk is mogelijk. We hoeven niet te wachten tot we klaar zijn met mediteren, het is er nu al, ja dat is het goede nieuws. Vind je dat ook goed nieuws?'
De zon, kinderen rond Thây, elkaar helpend met hun vlechtende mudra-vingertjes. Het is bijna stil, een duif koert, een giecheltje. Thây heeft zijn klankschaal aan een kind uitgeleend, heel aandachtig maakt hij het onhoorbare geluid van de onzichtbare klankschaal.
Ik hoor een vreemde vogel, probeer het geluid te plaatsen, aaahhh daar is een broeder die vogelgeluiden imiteert, kinderen en grote mensen, het wordt een heel orkest.
Vrijdag, aan de boekentafel. Op het allerlaatste moment zie ik het boekje: *The 14 Guidelines for engaged Buddhism*. Het giechelen met de zusters, 14 guidelines kosten 14 euro. Grapjes met zuster Chan Khong, en wat schrijft zij in dit boek: To Else, as a flower very fresh, hhmmmm ik huppel m'n hart achterna naar buiten.
Voor een kort moment is Jaap daar, met zijn rustige zon-glimmende hoofd, luisterend en knikkend, glimlachend.
Een volle meditatiehal, op het middendeel veel mensen, en van opzij komen er nog meer. Zij gaan voor de aandachtsoefeningen, weer zoveel meer kansen op vrede en geluk, het stroomt.
Vrijdagochtend: met mijn mede-goudsbloemen doen we lachend zwaan-kleef-aan, op zoek naar bekenden om geluk te wensen.
De sanghamarkt, als op een echte markt een een hoop gepraat en gelach, verrassingen, vergelijking, naast me wordt een baby-sangha geboren.
De kindermarkt: Johannes heeft een boeddhabeeldje gemaakt, met een glimlach van groot oor tot groot oor. Dat staat nu hier bij mij als tastbare aanmoediging. Smile!

Else Meerman
True Manifestation of the Heart
Sangha Leiden

glimlach

Het podium

Sprankelend en bescheiden. Een rand van transparantie en gele narcissen. Tweeëntwintig meter langs de rand van het podium. Erachter het warme rood van het fluwelen gordijn. Een witte banier met haar sierlijke ballerina tulp, de oranje bekroning van haar bloem 10 meter boven de vloer. Daartussen het bruin van de monniken met hun stralende gezichten, de zon.
Dat is het beeld dat bijna tweeduizend mensen zien vanuit de zaal. Bij ons is dat langzaam gegroeid, in een voor ons beiden kenmerkende manier van samenwerken. Als we in de auto naar de bespreking met de technici rijden ontstaat er het plan. Uitwisseling, in de beslotenheid van Didi's kleine autootje, de basis groeit: 'de vensterbank', een typisch Hollands fenomeen. Via kringloopwinkels en al onze sanghavrienden en familie willen we sierpotjes verzamelen. Een kweker kan bollen met bloeiende tulpen leveren. Veelvormig en in een eindeloze variatie zien we ze staan. Later in de armen van de bezoekers mee naar een nieuwe vensterbank. Door de tulp met bol kan hij volgend jaar weer bloeien. Continuation-cadeau. Zo staat ook de ballerina op de banier, met wortels, bol steel, blad en bloem. Maar het is te duur.
We houden het basisidee, van de vensterbank, vast en kiezen narcissen. Doordat alles in de natuur drie weken later is dan gewoonlijk zijn de gele trompetjes er nog op 28 april. We



houden glasbakmeditaties: vragen om de vuile potjes en flesjes die de mensen komen weggooien. Het is een mooie oefening in nederigheid.
En weken lang staan er dozen en tassen vol te wachten om schoongemaakt te worden. Schoonspoelen, weken in sodawater om de etiketten te verwijderen, afwassen in een citroensopje en naspoelen in water met wat druppels spiritus. We gaan van die glazen vormen houden. We zien de schoonheid van hun helderheid en de eenvoud van hun vormen. Het zonlicht speelt met water in het glas op de vensterbank thuis. We filosoferen over de transformatie die we in het sop hebben zien gebeuren. Honderden flessen en potjes, groot en klein, dik en dun staan op de randen van de tafels in Didi's atelier, als de sangha tijdens haar loopmeditatie in Plum Village.
De verzameling groeit tot ongeveer 650 stuks, het aantal deelnemers aan de retraite in Papendal. In de Haarlemse sangha-ruimte op de houten vloer zetten we ze allemaal neer. Door een zee van glazen vormen

lopen we rond, spelende kunstenaars. Dan vegen we ze tot een grote cirkel waarin we mediteren.
We rijden naar het land van onze vriend Pim. We mogen zijn narcissen en tulpen plukken. Met natte schoenen van de dauw rijden we door de bollenvelden naar Den Haag. In onze auto klinkt voortdurend het geluid van tinkelend glas. De hele middag hebben we nodig om water, glas en bloemen een plek te geven. De banier met de ballerina tulp, hangt prachtig in het midden. Om zes uur zijn we klaar om te genieten van de lezing, het zingen en chanten.
De aanblik van een eenvoudige glazen pot met in de ochtend geplukte tulpen naast Thây maakt ons onmetelijk blij.
Zuster Chang Khong vertelt aan het eind dat de narcissen mee mogen, Happy Continuation. Later hoorden we van Ger en Anneke dat overal in bus en treincoupés, vele mensen met een glazen potje met een narcis zaten.
Dank aan een ieder die ons heeft geholpen en aan de sangha die ons de mogelijkheid geboden heeft. Een lege transparante fles of pot kan voor ons nooit meer hetzelfde zijn. Nederigheid en vuil, schoonmaken en transparantie, transformatie en vreugde zijn de drie fases die we beleefden.

Didi Overman en Gré Hellingman
Sangha Haarlem





Iedere stap is vrede… Dit was het thema van de retraite van afgelopen meivakantie op Papendal. Veel van jullie konden daar bij zijn en onze leraar Thich Nhat Hanh (Thây) ontmoeten.
Hij had veel mooie woorden, ook speciaal voor de kinderen. Hij heeft uitvoerig uitgelegd hoe jullie de bel thuis kunnen gebruiken om bijvoorbeeld een ruzie op te lossen. De bel laten klinken brengt ons terug naar onze ademhaling, brengt ons thuis bij onszelf. We kunnen dan ontspannen en weer vrede voelen van binnen. Dan kan de ruzie wegvloeien en kunnen we er over praten wat er gebeurd is. Jullie steun als kinderen is enorm belangrijk om vrede met elkaar te maken in deze wereld!! Dat heeft Thây heel duidelijk vaak gezegd.
Als jullie er niet bij konden zijn deze retraite, vraag gerust aan iemand uit je sangha of je omgeving, hoe je met de bel kunt omgaan in je eigen huis. Je kunt ook een mail naar Ella of Juliette sturen en dan krijg je zeker bericht. Zo maken we het met elkaar beter voor iedereen!
Tot de volgende kinderklank.

Juliette Salah: juliette@voeten.com
Ella Termorshuizen: ella@meijaard-termorshuizen.nl

Yoram en Bente geven hieronder hun indrukken van de retraite.

Loopmeditatie met Thây

Op de retraite vond ik het heel leuk. De kinderen hadden een eigen kinderprogramma en dat was wel gezellig. Voor de grote mensen waren er allemaal meditaties en de kinderen deden dan wat anders. De kinderen mochten ook wel mee doen met de meditaties, dat heb ik twee keer gedaan, 's morgens om half 7 en één keer een volledige ontspanning of zoiets, daar viel ik bij in slaap.
Er was ook dinsdag, woensdag en donderdag een loopmeditatie met Thây, die heb ik ook allemaal meegedaan en twee keer mocht ik Thây zijn hand vasthouden. Dat vond

ik wel bijzonder want dat doe je niet elke dag.
Er was ook elke ochtend een lezing van Thây. De verhalen die hij het eerste half uur vertelde voor de kinderen vond ik wel leuk.
De nonnen en monniken die mee waren vond ik heel aardig. Ik had verwacht dat als je zou rennen of praten dat ze dan zouden zeggen: 'Sssssssst stil, niet rennen!!' Maar dat deden ze helemaal niet. Er waren ook vier monniken en nonnen die bij het kinderprogramma waren.
Ze heten: Monkey, Druif, Shiny en Chadder. Ze spraken Engels en we gingen hun Nederlandse woordjes leren, dat was heel leuk!!!
Ik heb iets geleerd over dat in het boeddhisme iedereen alles in aandacht doet. Aandachtig eten en lopen en letten op je ademhaling. Dat hebben we ook gedaan.
Ik en mijn broer vonden het zo leuk dat we tegen onze ouders gezegd hebben dat we volgend jaar naar Plum Village willen.

Bente van der Wiel (11 jaar)

De aankomst!
Als je aankwam dan moest je je inchecken. Je kreeg je sleutel en je gaat naar je kamer, je richt je kamer in. Dan ga je eten.
Extra informatie: sommige mensen konden pas om één uur in hun kamer.

Het eten!
Je moest in stilte eten, dat stond niet in het boekje! Het eten was vegetarisch, al dacht je soms van niet. Vooral de Vietnamese loempia's waren lekker. Je kreeg iedere dag muesli of cornflakes, heel lekker!



Het kinderprogramma!
In het kinderprogramma deden we spelletjes en veel voetbal.
Extra informatie: bij het voetballen klapte mijn pols dubbel!!!

Het gevoel dat je krijgt!
Je wordt heel rustig

Yoram

Karma, voortzetting en het edele achtvoudige pad

In augustus 2005 hield Thich Nhat Hanh, op de laatste dag van de zomerretraite in Plum Village, een lezing over het edele achtvoudige pad. Hoe kunnen we de juiste visie ontwikkelen, zodat we de juiste gedachte voortbrengen, de juiste woorden spreken en de juiste handelingen verrichten? Het achtvoudige pad wijst ons daarbij de weg. Deze oorspronkelijk Franstalige lezing is een ingekorte weergave van de tekst die werd gepubliceerd in het winternummer van de Mindfulness Bell *2005-2006. De volledige tekst is te vinden op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net.*

Vandaag wil ik graag spreken over reïncarnatie, wedergeboorte en voortzetting. Als we een sinaasappelboom bekijken, dan kunnen we zien dat deze zich elke dag inspant om lang te leven. Elke dag maakt de boom bladeren en in de lente maakt hij bloesembloempjes, die sinaasappeltjes worden. Die sinaasappels bevatten zaden en op die manier verzekert de boom zich ervan dat hij voortgezet wordt. Hij kan niet anders.

Dat geldt ook voor ons. Als mensen zijn we van nature geneigd om ons erop voor te bereiden dat we doorgaan. Dus voortzetting, hergeboorte, reïncarnatie is normaal. Hoe zetten we onszelf voort? Elke keer dat je een gedachte produceert, is die gedachte een voortzetting. Die gedachte zal een invloed op ons hebben, op ons lichaam, onze geest en op de wereld. Het effect dat die gedachte heeft, is de manier waarop wij ons voortzetten. Het produceren van de gedachte is de oorzaak, het effect is hoe die gedachte van invloed is op ons en de wereld. Omdat de gedachte erg sterk kan zijn, kan hij pijnlijk zijn. Hij kan ons lichaam wijzigen, onze geest en de wereld veranderen. Dus denken is een vorm van handelen.



In het boeddhisme gebruiken we het woord 'karma'. Karma is handelen, handelen als oorzaak en handelen als vrucht. Het produceren van een gedachte is *karmahetu*, karma-oorzaak. Die gedachte zal onze mentale en lichamelijke gezondheid beïnvloeden, evenals de gezondheid van de wereld. Die gezondheid, goed of slecht, is wat *karmaphala* wordt genoemd: de vrucht van het karma. Dus karma is handelen, zowel handelen als oorzaak als handelen als vrucht.

Juist denken en juist spreken

Als we een gedachte voortbrengen, moeten we ons ervan verzekeren dat het een een juiste gedachte is, want deze zal ons fysieke en geestelijke gezondheid brengen en de wereld helpen zichzelf te helen. We moeten proberen op zo'n manier te leven dat we elke dag alleen goede gedachten voortbrengen, gedachten in de richting van het juiste denken. We moeten onszelf trainen om dat te doen.

De Boeddha raadt ons allen aan om juist te denken. Denken is handelen in de vorm van gedachten. Elke keer dat we een gedachte voortbrengen, draagt die gedachte onze handtekening. Dat is karma. Karma-oorzaak, karma-vrucht. Als het een oorzaak is, zal het leiden tot een vrucht. De vrucht zal bitter of zoet zijn, afhankelijk van de aard van het karma. Weet dus dat alle denken handelen is.

Als we iets zeggen, zal wat we zeggen een gevolg hebben voor ons lichaam, onze geest en de wereld. Juiste spraak zal ons vreugde en gezondheid brengen – fysieke en morele gezondheid – en het zal de wereld in de goede richting veranderen. We moeten dus proberen om juist te spreken, want dat leidt tot begrip, vreugde, hoop en verbroedering. Wat je zegt, is het zaad, het is de oorzaak. Het brengt in jou en in de wereld karmaphala voort, karma-vrucht. Soms manifesteert de vrucht van de handeling zich onmiddellijk na de oorzaak. Soms duurt het maanden of jaren voordat de handeling een resultaat krijgt, maar vroeger of later krijgt de oorzaak een gevolg.

Juist handelen

e derde soort van handelen is de fysieke handeling, die je uitvoert met je lichaam. Met je lichaam kun je dingen doen. Je kunt iemand doden, een dier doden, een boom doden. Je kunt iemand redden, een dier redden, een boom redden. De Boeddha raadt ons aan om juist te handelen, omdat de handeling een gevolg heeft voor je fysieke en morele gezondheid en voor de wereld. We moeten ons ervan verzekeren dat onze handelingen zo mogelijk juiste handelingen zijn.

Jean-Paul Sartre was een filosoof in de traditie van het existentialisme. Hij zei dat de mens de optelsom is van zijn handelingen. Als een kind wordt geboren, heeft het nog niet gehandeld en is het dus nog niet bepaald. Maar zodra de mens begint te handelen, kunnen we kijken naar zijn handelingen en de mens zien. De mens wordt bepaald door zijn handelingen. Wat

Sartre zei, ligt heel dicht bij het boeddhisme. Maar Sartres idee ging niet ver genoeg, omdat gedachten er niet in waren opgenomen. Uit onze gedachten komt voort wat we zeggen en doen. Denken ligt dus aan de basis van alle spraak en van al het handelen. We kunnen zeggen dat de mens de optelsom is van zijn gedachten, zijn woorden en zijn handelingen. Ik denk dat Sartre het daarmee eens zou zijn, want door het woord 'handelingen' te gebruiken, bedoelde hij ook 'denken' en 'spraak'. Denken als een handeling, spraak als een handeling.

Handelingen, dus ook gedachten en spraak, vormen karma. We produceren deze energie elk moment in ons dagelijks leven. Je zegt voortdurend dingen en elke gedachte, elk woord, elke handeling die je uitvoert, draagt jouw handtekening. Dat is de manier waarop je je voortzet. Het gaat nooit verloren.

Lavoisier, een wetenschapper die leefde in het Frankrijk voor de revolutie, zei: 'Er gaat niets verloren.' Eigenlijk is hij een boeddhist. Wat je voorbrengt als gedachten, spraak, handelingen, beïnvloedt de wereld en op die manier zet je jezelf voort. Jouw voortzetting is je wedergeboorte en je reïncarnatie. Er gaat niets verloren. Als je ervoor zorgt dat je je goed voortzet, zul je een goede toekomst hebben.

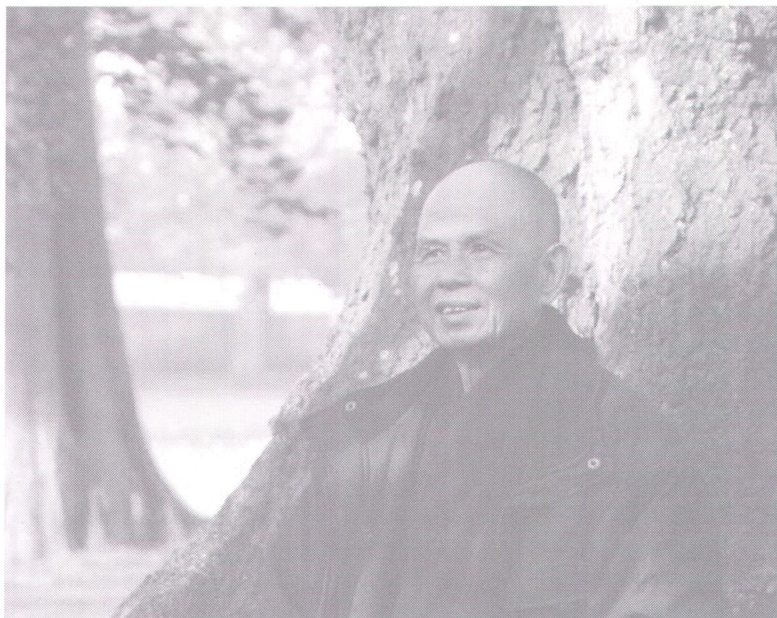
Iedereen wil zichzelf op een mooie manier voortzetten. Daarvoor moeten we ons ervan verzekeren dat we goede gedachten denken, de juiste dingen zeggen en de juiste dingen doen. Dit zijn drie stappen op het edele achtvoudige pad dat de Boeddha ons aanraadt.

Juiste visie

Wat is de juiste visie? Juiste visie is onze manier om de wereld te begrijpen; deze brengt inzicht in de volledige werkelijkheid. We zijn zo vaak het slachtoffer van verkeerde visies en op basis van verkeerde visies creëren we lijden voor onszelf en anderen. Dus we moeten verkeerde visies, verkeerde waarnemingen vermijden. Als we doorgaan met lijden door geweld en terrorisme, komt dat doordat we geen juiste visie hebben. Terroristen hebben een verkeerde visie van zichzelf en van anderen en anti-terroristen hebben ook verkeerde beelden van zichzelf en van de terroristen. Daardoor blijven ze elkaar doden, dus we moeten dieper kijken om de juiste visie te verkrijgen. Met de juiste visie zullen we het geweld en terrorisme kunnen stoppen.

De juiste visie is de basis van al het juiste denken, spreken en handelen en daarom begon de Boeddha met de juiste visie. De Boeddha beschreef juiste visie op een precieze, diepe en heldere manier. Een juiste visie weerspiegelt wijsheid, de aard van het bestaan.

De Boeddha sprak bijvoorbeeld over de voorbijgaande aard van dingen, van verschijnselen. Ook andere wijzen hebben hierover gesproken. Zo zei de Griekse filosoof Heraclitus dat je nooit tweemaal in dezelfde rivier kunt



stappen, omdat de rivier voortdurend verandert. Het is een feit dat alles verandert. De juiste visie gaat hand in hand met het inzicht in de veranderlijkheid van de dingen. Een visie die niet op die veranderlijkheid is gebaseerd, is een onjuiste visie.

Als we de juiste visie hebben, lijden we niet en kunnen we geluk creëren. Dit is niet alleen maar filosofie, het is het leven. Als je bijvoorbeeld problemen hebt met je partner en je staat op het punt om ruzie met elkaar te gaan maken, zou de Boeddha tegen jullie zeggen: 'Lieve vrienden, sluit je ogen. Stel je je geliefde voor over driehonderd jaar. Wat zal er van haar geworden zijn?' Als je kunt zien wat er over driehonderd jaar gebeurt, dan zie je dat het niet verstandig is om ruzie te maken, omdat het leven veranderlijk is. Als je veranderlijkheid kunt aanraken, als je je ogen opent, zal je niet langer boos zijn. Je bent gered door het inzicht in de veranderlijkheid.

Veranderlijkheid als oefening

Op intellectueel niveau ben je het er misschien mee eens dat de dingen veranderlijk zijn, maar in je dagelijks leven doe je alsof dingen blijvend zijn. De Boeddha praat niet over veranderlijkheid als een filosofie, maar als een oefening. We zouden moeten oefenen om ons te concentreren op de veranderlijkheid. Zo kun je je bijvoorbeeld de hele dag, terwijl je kijkt, terwijl je naar iets luistert, verbinden met het inzicht van de veranderlijkheid. Als je naar een bloem kijkt, zie je dat deze veranderlijk is. Als je naar iemand kijkt, dan zie je dat hij of zij veranderlijk is. Zo blijft het inzicht in de veranderlijkheid voortdurend bij ons. Dan is het geen

theorie, maar een oefening in concentratie. Deze oefening zal je redden, waar het idee alleen van de veranderlijkheid dat niet kan.

Met behulp van aandacht kunnen we het inzicht in de veranderlijkheid levend houden en dat zal ons ertegen beschermen om onjuist te denken of te spreken. De juiste visie is dus de visie die de aard van de veranderlijkheid bevat.

We denken dat iedereen een afzonderlijke ziel heeft die altijd hetzelfde blijft, zelfs als het lichaam veroudert en uiteenvalt. Dit is niet de juiste visie, want het gaat in tegen de waarheid van de veranderlijkheid. Niets is hetzelfde op twee verschillende momenten. Dus als we de werkelijkheid van de veranderlijkheid aanvaarden, moeten we ook de waarheid van niet-zelf aanvaarden.

Veranderlijkheid wordt gewoonlijk beschouwd vanuit een tijdsperspectief. Als we het beschouwen vanuit een ruimtelijk perspectief, is veranderlijkheid hetzelfde als niet-zelf. Niet-zelf en veranderlijkheid zijn hetzelfde.

Als de zoon de vader als een verschillende persoon beschouwt, als iemand die veel lijden en problemen voor hem heeft veroorzaakt, dan wil hij zijn vader straffen met zijn woorden en daden. Hij weet niet dat hij, om zijn vader te laten lijden, zichzelf tegelijkertijd laat lijden. Het is belangrijk om te begrijpen dat jij en je vader dezelfde werkelijkheid delen. Jij bent de voortzetting van je vader. Als je vader lijdt, dan zul jij ook lijden en als jij je vader kunt helpen om niet te lijden, dan is jouw geluk ook mogelijk. Door het inzicht in niet-zelf kunnen we veel fouten vermijden, omdat niet-zelf vertaald wordt in de juiste visie.

Inzicht in niet-zelf

Terroristen en anti-terroristen denken over zichzelf als twee verschillende entiteiten. De anti-terrorist zegt: 'We moeten de terroristen straffen, we moeten ze uitroeien.' En de terrorist denkt dat de andere persoon de oorzaak is van het lijden in de wereld, en dat deze moet worden uitgeschakeld om te overleven. Ze weten niet dat ze hetzelfde zijn.

Alle betrokkenen in een conflict moeten het inzicht van niet-zelf begrijpen. Als de andere kant blijft lijden, als er geen veiligheid, vrede of begrip is aan de andere kant, dan kan er geen veiligheid, vrede of begrip zijn aan onze kant. Als beide kanten zich realiseren dat ze interzijn, als ze de aard van het niet-zelf aanraken, dan is er sprake van juiste visie. Met juiste visie denken, spreken en handelen we op de goede manier en dan kan veiligheid werkelijkheid worden. De juiste visie is een visie van de werkelijkheid die zich vertaalt in veranderlijkheid, niet-zelf en interzijn.

De aard van interzijn

Als we goed naar een bloem kijken, dan zien we welke elementen hebben samengewerkt om ervoor te zorgen dat de bloem zich kan manifesteren. We zien de wolken, die zich manifesteren

als regen. Zonder de regen kan er niets groeien. Dus als ik de bloem aanraak, raak ik de wolk en de regen aan. Dit is niet alleen maar poëzie, het is de werkelijkheid. Als we de wolken en de regen uit de bloem halen, is de bloem er niet. Met het oog van de Boeddha zien we de wolken en de regen in de bloem. We kunnen ook de zon aanraken zonder onze vingers te branden. Zonder de zon kan er niets groeien, dus we kunnen de zon niet uit de bloem halen. De bloem kan niet afgescheiden zijn; hij moet interzijn met het licht, de wolken en de regen. Het woord 'interzijn' is dichter bij de werkelijkheid dan het woord 'zijn'. Zijn betekent echt interzijn.

Hetzelfde geldt voor mij, jou en de Boeddha. De Boeddha inter-is met alles. Interzijn en niet-zelf zijn de onderwerpen van onze overdenking. We moeten onszelf oefenen zodat we de waarheid van interzijn en niet-zelf elk moment van ons dagelijkse leven kunnen aanraken. Je bent in contact met de wolken, met de regen, met de kinderen, met de bomen, met de rivieren en dat contact openbaart de ware aard van de werkelijkheid, de aard van de veranderlijkheid, de aard van interzijn, van niet-zelf, van onderlinge afhankelijkheid. Als je de werkelijkheid op die manier kunt aanraken, dan heb je de juiste visie. En als je de juiste visie hebt, zullen al je gedachten, woorden en handelingen juist zijn.

Dat is waarom het cultiveren van de juiste visie de basis is van de beoefening van het boeddhisme. We kunnen oefenen als een individu, als gemeenschap, als stad, als land. Als we zijn opgesloten in de gevangenis van onveranderlijkheid, van zelf, kunnen we niet de juiste visie verkrijgen.



Zoeken naar de Provence

Psycholoog Jan Boswijk (1944) ontving in 2004 de Dharmacharya-transmissie van Thich Nhat Hanh. In dit artikel beschrijft hij zijn eerste kennismaking met Plum Village en de invloed die het geëngageerd boeddhisme van Thich Nhat Hanh had op zijn persoonlijke en professionele leven. Het artikel werd eerder gepubliceerd in Panta, *het blad van ITANT (Internationale Transpersoonlijke Associatie Nederlands Taalgebied).*

Een dik pak verse sneeuw en tegelijk lente in de lucht. Vogels zingen en de zon schijnt aan een blauwe hemel. We wandelen in stilte en genieten met volle teugen van elke stap die we zetten. In de verte komt ons een echtpaar tegemoet. Als ze dichterbij komen, zie ik aan hun bewegingen dat ze niet op hun gemak zijn. Als we elkaar groeten, vragen ze: 'Is dit de sneeuwklokjesroute?' Ik ben verbaasd en moet even schakelen. Hoe is het mogelijk dat je niet gewoon geniet van wat er is, maar wilt weten op welke route je bent? Ik kijk naast het pad op een plek waar de sneeuw iets dunner is. Ik veeg wat sneeuw weg en er verschijnen inderdaad sneeuwklokjes. 'Ja', zeg ik tegen het echtpaar, 'dit moet de sneeuwklokjesroute zijn', in de hoop dat ze nu met een gerust hart hun pad kunnen vervolgen en gewoon genieten van deze mooie dag.

Ik herinner me dat Riekje en ik toen we nog heel jong waren in ons eerste deux-chevauxtje op weg gingen naar de Provence. Ik had een heel duidelijk beeld van de Provence. Ik wist precies hoe de kleuren er zouden zijn, hoe het er zou ruiken, hoe het er zou voelen en hoe provencaalse muziek zou klinken. Niet dat ik er ooit geweest was, maar ik had me op allerlei manieren toch een duidelijk beeld gevormd. Waar de Provence precies lag, wisten we niet, en op onze wegenkaart konden we het niet vinden, maar we reden vast in de richting en dan zouden we het daar wel verder bekijken. Toen we waren aangekomen in wat volgens een aantal aanwijzingen de Provence zou moeten zijn, bleek het landschap niet overeen te komen met het beeld dat ik ervan had. Dit kon de Provence niet zijn, ook al beweerde iedereen die we ernaar vroegen van wel. Het rook er anders en het voelde er anders. Wel mooi, maar toch. Misschien nog wat verder naar het zuiden? Daar klopten de kleuren niet. Meer naar het westen dan? Daar bleken de huizen anders, en ook in het oosten was de Provence niet te vinden. Er moest sprake zijn van een vergissing. We hebben een hele vakantie gezocht naar de Provence en hem niet gevonden. Het was een drukte van belang met al dat gezoek, en we vergaten te genieten van het prachtige landschap waarin we ons al die tijd bevonden.

Naar Plum

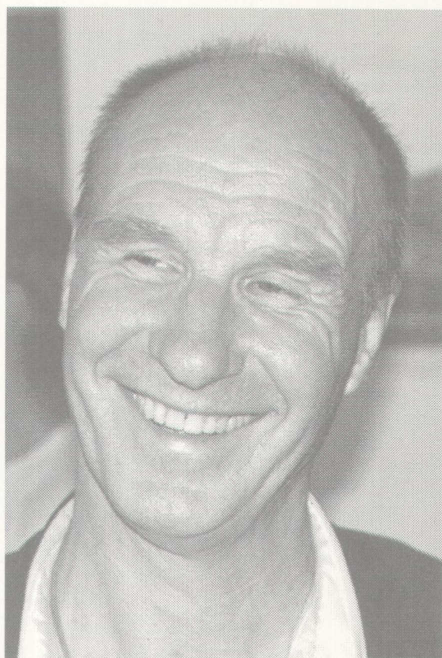
Zo'n tien jaar geleden (ik zeg al jaren 'tien jaar geleden', eerst was het minder dan tien jaar, nu ongetwijfeld veel meer) was het werkseizoen afgelopen en brak de zomervakantie aan. Ik had dat jaar duidelijk te hard gewerkt. Veel therapie- en opleidingsgroepen gegeven, veel pijn en lijden gezien en gehoord. Ik had duidelijk niet goed voor mezelf gezorgd. En nu was ik uitgeput en had behoefte aan rust. Waar zou ik die kunnen vinden? Thuis niet, maar een vakantiebestemming bedenken en regelen vond ik nog veel vermoeiender. Ik sprak erover met een vriend, die me vertelde dat hij het jaar daarvoor naar Plum Village was geweest, een boeddhistisch klooster in Zuid-Frankrijk, en dat dat misschien iets zou kunnen zijn? Zonder me verder te oriënteren, aan te melden of wat dan ook, ben ik er direct heen gereden. Dat was nog lastig genoeg, want op mijn kaart stond niet meer dan een cirkeltje rond het plaatsje Ste. Foy. Daar aangekomen bleek niemand mij te kunnen vertellen waar een Vietnamees boeddhistisch zenklooster te vinden was. Na een halve dag rondhangen in Ste. Foy zag ik op straat twee mannen lopen in bruin monniksgewaad. Zij bleken te komen uit het uit drie kloosters bestaande Plum Village, zo'n 25 kilometer verderop.



v.l.n.r.: Rochelle Griffin, Marjolijn van Leeuwen, Jan Boswijk, Thây, Margriet Versteeg, Eveline Beumkes

Ik viel middenin een week van de zomerretraite. Er waren veel mensen

van allerlei nationaliteiten. Ik liep wat onwennig rond en probeerde een idee te krijgen van waar ik nu beland was. Ik was vooral benieuwd naar de 'dharmatalks' die Thich Nhat Hanh (*Thây*)', zoals hij genoemd wordt) de volgende dagen zou geven. Mensen vertelden me dat die zo inspirerend en verhelderend waren. Nou, dat viel tegen. Zo simpel, zo eenvoudig. Ik was gewend aan stevig onderricht door Tibetaanse lama's, diepgaande kost, ingewikkelde kwesties, vele kleuren licht, gecompliceerde beoefeningen. En nu dit. Ik vond het niet alleen te simpel, ik vond het ook naïef. De dagen daarop werd dat beeld alleen maar versterkt. En verder viel me op dat de organisatie ook uiterst primitief in elkaar zat. Er werd veel geïmproviseerd. En de zogenaamde dharmadiscussiegroepen haalden het op geen stukken na bij een willekeurige therapie- of opleidingsgroep in mijn eigen centrum in Nederland. Kortom, ik vond het maar niks, en gaandeweg zette ik mijn onwennigheid om in commentaar en kritiek. Zo krikte ik mijn eigen onzekerheid op. Vreemd eigenlijk dat ik niet vertrok. Hoe kwam dat? Ja, ik moest toegeven dat er wel een rustige atmosfeer was, en er waren ook heel wat mensen die ik niet inschatte als dom of naïef, en die bleven toch ook. En soms sneed Thich Nhat Hanh minder eenvoudige onderwerpen aan, zoals vragen over zelf en niet-zelf. Erg open was ik niet die eerste keer. Ik was, zoals de Tibetanen het uitdrukken, een 'omgekeerd theekopje'. De leraar kan zoveel thee schenken als hij wil, maar niets beklijft in een kopje dat ondersteboven staat. Een soort zoeken naar de Provence dus. Met dit verschil dat ik van tevoren geen duidelijk beeld had, maar in de praktijk maakte dat niet veel uit. Ik vergeleek nu met andere leraren, andere gemeenschappen, mijn eigen groepen. En alleen al dat vergelijken maakte dat ik nauwelijks zag waar ik was. Daar kwam nog bij dat ik me onzeker voelde in deze nieuwe omgeving en probeerde zo snel mogelijk mijn eigen 'zekerheden' daarvoor in de plaats te stellen. Als ik er nu naar kijk, moet ik glimlachen.



Toch was er iets blijven hangen, en dat maakte dat ik boeken van Thich Nhat Hanh begon te lezen en de volgende

jaren terugging naar Plum Village. En hoe vaker ik kwam, hoe meer ik geraakt werd door die dingen die me in het begin zo hadden afgestoten. De dagelijkse beoefening draaide om aandacht bij alle gewone dingen: ademen, lopen, zitten, groente snijden, afwassen, praten, theedrinken. Alles in volle aandacht. En vanuit de ruimte die daarmee ontstond, werd het een stuk eenvoudiger om werkelijk te horen wat Thây in zijn dharmatalks vertelde. Die waren nog steeds vaak van een bedrieglijke eenvoud, maar opvallend was dat hij in staat was in één en dezelfde talk zowel nieuwkomers als doorgewinterde monniken en nonnen te bereiken. En hoe vaak hij iets ook al had uitgelegd, altijd was – en is (Thây is nu 80 jaar) – zijn volledige aanwezigheid merkbaar. Hij verstaat de kunst dingen die moeilijk te vatten zijn zo eenvoudig uit te leggen dat je ze op een presenteerblaadje krijgt aangereikt. Heel vaak brak diep begrijpen en inzicht door bij zijn talks over uiteenlopende onderwerpen als vreugde, geluk, tandenpoetsen, aandacht, niet-zelf, karma, thuiskomen, vergankelijkheid, leven en dood, manifestatie of schepping, vrije wil, lijden, kwaadheid, wanhoop, liefde, compassie, bewustzijn, en dat is maar een kleine greep uit een groot aantal onderwerpen die met elkaar samenhangen.

Interzijn

Soms gebruikt Thay zelfgemaakte woorden, zoals 'interzijn' in plaats van 'onderling afhankelijk bestaan' dat in het boeddhisme gebruikelijk is. Soms is zijn inzicht niet alleen te vinden in lezingen, maar ook in gedichten, liedjes en gatha's. Als gestalttherapeut vond ik het prachtig te zien hoe hij een op interzijn gebaseerd antwoord schreef op wat Frits Perls (de grondlegger van gestalttherapie) in de jaren zestig zijn 'gestaltgebed' noemde.

Frits Perls:

I do my thing,
and you do your thing.
I am not in this world to live up to your expectations
And you are not in this world to live up to mine.
You are you, and I am I,
And if by chance, we find each other, it's beautiful.
If not, it can't be helped.

Thich Nhat Hanh:

You are me
and I am you.
It is obvious
that we inter-are.
You cultivate the flower in yourself so that I will be beautiful.
I transform the garbage in myself so that you do not have to suffer.
I support you,
You support me.
I am here to bring you peace,
You are here to bring me joy.

Wonderbaarlijk

Hoe ging het verder met mijn ergernis over de krakkemikkige organisatie van

Plum Village? Wel, ik werd op mijn wenken bediend: de walmende houtkacheltjes op de slaapkamers werden vervangen door radiatoren, en de organisatie ging in de loop der jaren soepeler lopen. Maar ook mijn houding veranderde. Na een flinke en langdurige crisis, waarin ik met mijn innerlijke onzekerheid werd geconfronteerd en ik meer dan ooit twijfelde aan mezelf, verdween mijn angst. Ik hoefde niet meer perfect te zijn. Daardoor keek ik ook anders naar de omgeving, en mijn ergernis over het gebrek aan efficiency in de organisatie stak nog maar zelden de kop op. Ik kon genieten van wat er was. Ik hoefde niet meer te bewijzen dat ik het beter zag, wist of kon, en daarmee werd ook het contact met anderen opener. Er was verbinding. Mijn 'ik ben ik en jij bent jij' maakte plaats voor 'ik ben jij en jij bent ik'.

Dat werkte door in m'n dagelijks leven. Met veel meer plezier en gemak dan vroeger gaf ik nu mijn workshops en retraites, die langzaam van inhoud en stijl veranderden. Ik leidde bijvoorbeeld al jaren groepen 'Landschap en Meditatie'. Dat waren mooie korte retraites, eerst op Schiermonnikoog, later in de prachtige uiterwaarden van de Waal, vlakbij ons Centrum in Hurwenen. Aan de groepsleden voltrokken zich altijd wondertjes, onder andere in de vorm van betekenisvolle coïncidenties. Ik had de neiging daar veel accent op te leggen, waardoor het allemaal iets interessanteriger en mystiekeriger werd dan nodig was. Dat ging er vanaf. Niet die 'wondertjes', maar wel het gedoe en de uitleg eromheen. De dingen werden helder, precies zoals ze zijn. De groepen hebben ook een andere naam gekregen: 'Natuurlijk Mediteren'.

Met plezier kom ik in de sangha voor hulpverleners die ik twee jaar geleden startte: op dit moment zo'n dertig professionele helpers van verschillende disciplines die met elkaar oefenen en zo proberen met meer aandacht, rust, mededogen en liefde hun werk te doen. Bij elke 'dag van aandacht' die we als sangha met elkaar doorbrengen geef ik een dharmalezing. Dat zou ik vijf jaar geleden ook niet gedacht hebben. Het is wonderbaarlijk wat de beoefening van aandacht in het dagelijks leven teweeg kan brengen. En wanneer een gemeenschap samen oefent, wordt die kracht vele malen groter. Dat is merkbaar in Plum Village en in de andere kloosters en sangha's die in de traditie van Thich Nhat Hanh zijn ontstaan.

Geëngageerd boeddhisme

Thay is nu 80 jaar en zijn hele leven heeft hij een vorm van boeddhisme ontwikkeld die de naam 'geëngageerd boeddhisme' heeft gekregen. Hij heeft retraites en lessen gegeven in gevangenissen, aan Vietnamveteranen, aan managers, politieagenten, psychotherapeuten en leden van het Amerikaans Congres, om er maar een paar te noemen. Geëngageerd boeddhisme is duidelijk niet een vorm van alleen maar stil in een tempel mediteren. Het

is oefenen in het dagelijks leven. Het is hulp bieden waar nodig en mogelijk, en het is een vorm van activisme, maar dan wel vanuit compassie, vrede, met liefde spreken en luisteren. Er is geen weg naar vrede, vrede is de weg. In de woorden van Thich Nhat Hanh: 'De term geëngageerd boeddhisme is eigenlijk dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, in onze gevoelens, onze geest en in de wereld. Als je wakker bent, kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zo niet, dan is het geen boeddhisme'.

Nu en hier

Dus blijkt de Provence nu uiteindelijk in de Dordogne te liggen, en wel in Plum Village? Moeten de kaarten van Frankrijk worden aangepast? Nee, natuurlijk niet. Thây zegt het zo: 'The pure land is here and now'. Niet ergens anders in ruimte en tijd. In zijn geboorteland Vietnam is dat een krachtig statement. Veel mensen doen er hun best om na hun dood in het 'Zuivere land van de Boeddha' te komen, op dezelfde manier als in christelijke kringen het Koninkrijk Gods toegankelijk wordt voor wie een goed en deugdzaam leven heeft geleid. Op de vraag wat een goede monnik is, antwoordde Thay: 'A good monk is a happy monk.' Nu, hier. Noch de Provence, noch Pure Land, noch het Koninkrijk Gods liggen dus specifiek in Plum Village. Neemt niet weg dat de Plum-Villagegemeenschap en Thich Nhat Hanh mij en vele anderen op een liefdevolle en aandachtige manier een weg hebben gewezen. Een weg die ik op mijn beurt graag aan anderen doorgeef en overbreng. En de Provence? Die is overal en nergens.

De Kern van de Bevrijdende Wijsheid

De Bodhisatva Avalokita
Zich bewegende in de diepe stroom van de Bevrijdende Wijsheid
Scheen licht op de vijf skandha's[1]
En zag in dat ze leeg zijn.
Deze doorgronding verloste hem van al het lijden.

Luister Shariputra:
Vorm is leegte en leegte is vorm.
Vorm is niet anders dan leegte.
Leegte is niet anders dan vorm.
Zo is het ook met gevoelens,
waarnemingen, mentale vormingen en bewustzijn.

Luister Shariputra:
Alle verschijnselen zijn van nature leeg.
Zij ontstaan noch vergaan,
Zijn rein noch onrein en
Nemen toe noch af.
Daarom is er in leegte geen vorm,
Geen gevoel, geen waarneming, geen mentale vorming en geen bewustzijn.
Geen oog, oor, neus, tong, lichaam noch geest.
Geen vorm, klank, geur, smaak, tast, noch object van de geest.
Geen werelden[2] van elementen (van oog tot geestbewustzijn).
Geen wederzijds afhankelijke oorsprongen en geen einde daarvan
(van onwetendheid tot dood en verval[3]).
Geen lijden, geen oorzaak van 't lijden,
Geen einde aan 't lijden en geen pad.
Geen wijsheid en niets te verwezenlijken.

Omdat er niets te verwezenlijken is,
Ondervinden de Bodhisatva's,
Verankerd in de Bevrijdende Wijsheid,
Geen belemmeringen in hun geest.
Vrij van belemmeringen
Kennen zij geen angst,
Bevrijden zich voorgoed van alle illusies
En realiseren volmaakt Nirvana.

Dankzij deze Bevrijdende Wijsheid
Ervaren de Boeddha's van 't verleden, heden en de toekomst
De hoogste, ware en volmaakte verlichting.

Daarom is de Bevrijdende Wijsheid,
De ultieme mantra,
De ongeëvenaarde mantra,
De onomstotelijke waarheid
Dat al het leed vernietigt.

Laten we haar verkondigen:

Gegaan, gegaan, overgegaan, volledig overgegaan, ontwaakt, ontwaakt!

Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha (3x)

---

1 Vijf skanda's: vorm, gevoelens, waarnemingen, mentale vormingen en bewustzijn.
2 Achttien werelden: (alle verschijnselen bestaan in deze werelden): zes werelden van zintuigen, zes werelden van de objecten van zintuigen en de zes werelden van bewustzijnen van zintuigen.
3 Twaalf schakels in de ketting van wederzijds afhankelijke oorsprongen (onwetendheid wekt motivatie op, motivatie wekt bewustzijn op, enzovoort): onwetendheid, motivatie, bewustzijn, lichaam/geest, zes zintuigen en de zes objecten van de zintuigen, contact, gevoelens, begeerte, gehechtheid, wording, geboorte, dood/verval.

De Hartsoetra

Onlangs heeft Bert Evens in een studio in Vlaanderen een nieuwe hartsoetra opgenomen. Door verschillende vertalingen van de hartsoetra naast elkaar te leggen (Vietnamees, Sanskriet, Engels, Frans en Nederlands) hebben zuster Cuc Nghiem en broeder Phap Xa een Nederlandstalige tekst gemaakt met de hulp van Thây Phap Dung en zuster Jina. Bert heeft deze tekst op muziek gezet. De chant is ook tijdens de retraite in Papendal ten gehore gebracht. Je kunt deze chant downloaden (MP3) via de website van Plum Village: http://www.plumvillage.org/retreats/Europe/PVEurope-CalendarOfRetreats.htm. Met een rechtermuisklik kun je het bestand op je harde schijf opslaan (*save link as*). Het bestand is ongeveer 14 MB. Veel luisterplezier!

Leven in aandacht en geweldloze communicatie

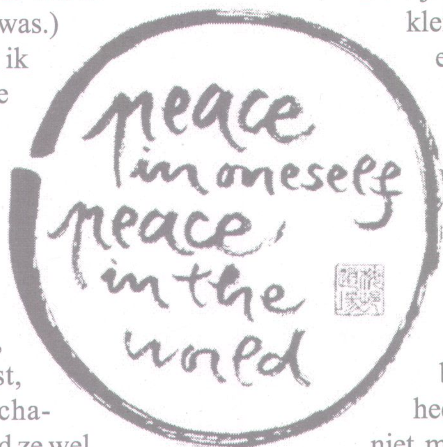
Twee jaar geleden ben ik begonnen met een cursus communicatie in aandacht. Wel handig voor mijn werk dacht ik. De cursus heeft echter grote impact gehad op mijn privéleven. De relatie met mijn partner heeft zich hersteld (als na een zware ziekte) en is beter dan ooit. De relatie met mijn zowat volwassen kinderen was altijd goed, maar heeft zich tijdens de cursus verdiept en ook heb ik door inzicht in communiceren beter kunnen loslaten. Nu mijn jongste dochter in Australië rondreist voor negen maanden is dat heel fijn voor mij en ook voor haar. Steeds te beseffen dat je moeder je zo mist is voor een kind een last. We hebben nu allebei een fijn jaar. De cursus is steeds op verzoek van de groep doorgegaan, we zijn dit seizoen begonnen aan onze vijfde ronde.
Afgelopen januari heb ik het boek *Stop met aardig zijn* van Thomas d'Ansembourg gelezen. Dit boek gaat over geweldloze communicatie in de praktijk. De methode die hij voorstelde sprak mij aan: 3 x 3 minuten luisteren naar je zelf, zowel op het persoonlijke als zakelijke vlak. Dat leek mij best haalbaar.
Na ongeveer één week liep ik vast. Ik tastte af hoe ik me voelde en kwam bij een wat vaag gevoel, wel heel gewoon voor mij. Na enkele dagen ontdekte ik dat onder dat heel gewone gevoel boosheid schuilging. Daar schrok ik van, kennelijk had ik me een groot deel van mijn leven onbewust boos gevoeld.
Ik legde dit probleem voor aan de groep, ik wilde graag tips om verder te komen dan ik was. Ik kreeg onder andere de tip om er aandacht aan te blijven geven, en ook de tip om er 3 minuten aandacht aan te geven, en dan de andere 2 x 3 minuten mezelf een plezier te doen om bijvoorbeeld heel bewust te genieten van de tuin.
Zo gezegd zo gedaan. De 3 minuten aandacht voor de boosheid stond ik onder de douche, met het idee dat als de douche uitging dat ook de aandacht zou stoppen en alles door het putje weg kon stromen.

De eerste dag zag ik een klein meisje op de trap zitten, helemaal in elkaar en met haar gezicht afgewend. Ik ging ernaartoe en realiseerde me dat dit Beppie Boos moest zijn. Ik vroeg haar me eens aan te kijken omdat ik haar wilde leren kennen. Ze zei met afgewend gezicht dat ze vreselijk lelijk was en dat niemand haar wilde kennen en dat niemand haar mocht. Het lukte me niet om haar mij aan te laten kijken. (Over de trap: vroeger toen ik klein was en ik wel eens driftig werd, pakte mijn moeder me beet en zette me in de hoek op de trap. Daar moest ik

blijven zitten tot ik vergeving kon vragen zowel aan mijn moeder als aan het zusje waar ik ruzie mee had. Ik wilde dat niet en bleef dan minstens tien minuten nog woedend. Daarna was de woede voorbij en begon de worsteling om dan vergeving te gaan vragen. Dat voelde altijd als een vernedering. Ik deed het wel, maar eerder omdat het moest dan omdat ik vond dat ik iets verkeerd had gedaan. Er werd nooit uitgezocht wat er precies aan de hand was.)

De tweede dag ging ik weer naar het kleine meisje en heb haar gezegd dat het misschien wel een idee was om haar kennis te laten maken met mijn andere gevoelens, zoals afgunst, angst, verdriet, blijheid, chagrijn enz., en dat vond ze wel goed. Ik vroeg haar of ze dan eventjes naar me wilde kijken zodat ik kon zien hoe ze eruitzag. Dat deed ze en toen zei ik tegen haar: 'Maar je ziet eruit als een heel gewoon meisje! Helemaal niet lelijk of zo, echt niet.' Ze wendde zich weer af, ze kon het zich niet indenken.

De derde dag heb ik al mijn gevoelens die ik zo kon bedenken uitgenodigd bij Beppie Boos op te trap te gaan zitten. Daar zaten ze dan allemaal, een beetje te kletsen. Het inzicht dat ik deze dag kreeg, was dat alle gevoelens erbij horen en dat, als je je niet bewust bent van zo'n sterke emotie als boosheid, de andere gevoelens er schade van hebben. Ben je lief omdat je lief wilt zijn of omdat je bang bent om je boosheid te laten zien? Ook is het zo dat als je helder hebt hoe je je voelt, je ook veel beter en efficiënter kunt reageren. Je bent echt!



De vierde dag zag ik dat Beppie B. zat te luisteren; ze verstopte zich niet meer zo. Ze zei af en toe ook wat.

De vijfde dag speelden al die kleine meisjes in de gang en de zesde dag speelden ze buiten. Ik ben toen weer naar Beppie Boos gegaan en heb haar gevraagd om me te helpen me voortaan duidelijk te laten voelen als ik boos was. Zodat een heel gewoon gevoel me niet meer voor de gek kan houden. En dat beloofde ze me en daarna rende ze weer weg.

Al de volgende week kreeg ik de kans om mijn boosheid eens goed te voelen en er uiting aan te geven. Ik merkte dat ik dat mocht van mezelf en kon er ook goed bij blijven en dat hielp om mijn woorden helderheid te geven. Er was zogezegd geen woord Frans bij, het was duidelijk wat ik zei en wat ik (niet) wilde. Normaal gesproken had ik na zo'n gesprek de hele nacht liggen piekeren en het gesprek keer op keer herhaald in gedachten. Nu heb ik

heerlijk geslapen en van piekeren was geen sprake. Het fijne is ook dat het geen verwijdering tot stand heeft gebracht.
Weer een dikke week later luisterde ik mijn voicemail af. Iemand had een heel boos bericht ingesproken. Na even denken heb ik meteen teruggebeld. Ik had besloten vanuit mijn hart te spreken en niet van te voren te bedenken wat ik wilde zeggen. Wat ik zou zeggen zou ik zorgvuldig 'in het midden' proberen te leggen.
Het dreigement dat geuit was, werd binnen één minuut ingetrokken en later in het gesprek heb ik tegen haar gezegd dat ik wel had gehoord dat ze heel boos was, maar dat de voicemail me vooral raakte omdat ik ook verdriet had gehoord. Ik vroeg of ik dat goed had gehoord. Dat was zo, ze was daardoor erg ontroerd en we hebben het gesprek vriendschappelijk afgesloten.

Bep Hofland
Amsterdam



Abonnement
The Mindfulness Bell

Via de Stichting Vrede Leven is het mogelijk een abonnement te nemen op *The Mindfulness Bell*, het Engelstalige tijdschrift over 'de kunst van leven in Aandacht'. Dit tijdschrift, waarin meestal een thema centraal staat, bevat altijd een dharmalezing van Thây, alsmede dharmalezingen door andere dharmaleraren en bijdragen van beoefenaren over de hele wereld.

The Mindfulness Bell verschijnt driemaal per jaar. Je kunt je abonneren voor drie, zes of negen nummers (resp. 24, 45 of 60 euro). Je kunt ook losse nummers kopen voor 9 euro per nummer.

Heb je hier belangstelling voor, maak dan het betreffende bedrag over op gironummer 6798253 ten name van Stichting Vrede Leven te Schagen. Vermeld duidelijk je naam en adres, vooral wanneer je elektronisch geld overmaakt (bijvoorbeeld per girotel of girofoon).

Boekennieuws

Thich Nhat Hanh
Being peace
Een nieuwe druk van dit reeds in 1987 verschenen boek met illustraties en een voorwoord van Jack Kornfield
118 blz, 14,- euro

Thich Nhat Hanh
Calming the fearful mind. A Zen response to terrorism
Thich Nhat Hanh kijkt in dit boek naar de wortels van terrorisme en van angst en biedt aanwijzingen om de geest tot rust te brengen en goed te kijken naar onze eigen misvattingen, die verdeeldheid veroorzaken.
123 blz, 14,- euro

Thich Nhat Hanh
Creating true peace. Ending violence in yourself, your family, your community and the world
De Nederlandse vertaling van dit boek, *Ontdek de vrede in je hart*, is uitverkocht. Daarom is dit boek nu weer in het Engels in voorraad.
208 blz, 14,- euro

Thich Nhat Hanh
Keeping the peace. Mindfulness and public service
Hoe ga je in moeilijke sociale beroepen om met boosheid en frustratie? Leven in aandacht kan de effectiviteit én de eigen bevrediging in de werkplek vergroten. Het zou een onderdeel moeten zijn van sociale opleidingen.
99 blz, 13,- euro

Thich Nhat Hanh
No death, no fear. Comforting wisdom for life
In dit boek wordt onze opvatting over de dood en over het bestaan onderzocht. Door middel van parabels, geleide meditaties en persoonlijke verhalen worden traditionele mythen over leven en dood ondermijnd. Thich Nhat Hanh toont een manier van leven zonder vrees. De Nederlandse vertaling van dit boek, *Geen dood en geen vrees*, is uitverkocht. Daarom is het nu weer in het Engels in voorraad. 194 blz, 14,- euro

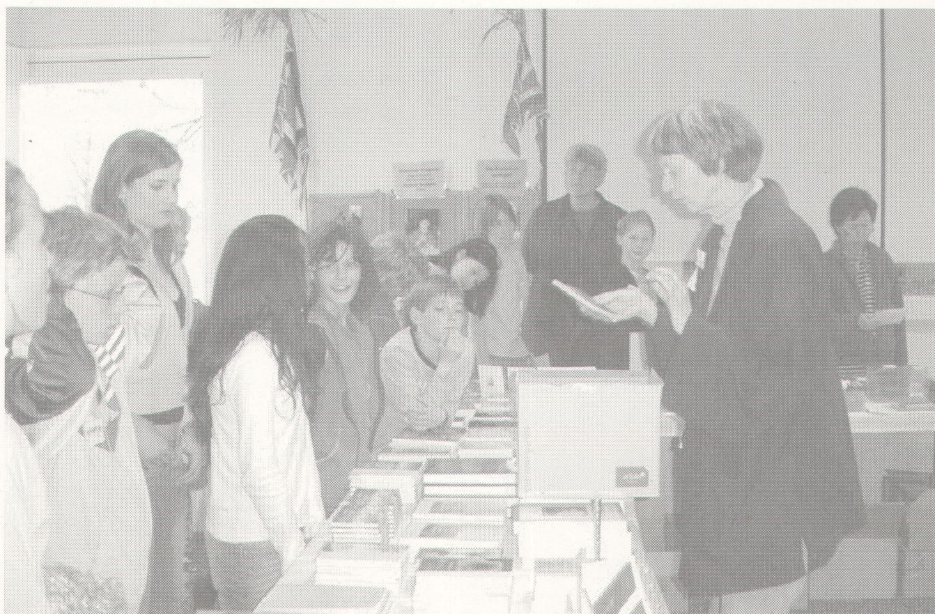
Thich Nhat Hanh
In de voetsporen van de Boeddha. Een inwijding in het boeddhisme in al zijn menselijkheid
(vertaling van *Old path, white clouds*, door Bart Meier)
In dit boek wordt niet alleen de levensweg van prins Siddharta beschreven, maar het is ook een indrukwekkende inleiding in het boeddhistisch gedachtegoed. 520 blz, gebonden, 34,90 euro

Thich Nhat Hanh
Vrede binnen handbereik. De kunst van het bewust leven
(Vertaling van *Touching peace*, door Judith Bossert)
Vrede en innerlijke rust liggen voor ieder van ons binnen handbereik. Thich Nhat Hanh wijst ons hoe wij vrede kunnen vinden, met heilzame gevolgen voor onszelf en de mensen om ons heen. 141 blz, gebonden, 13,- euro

Thich Nhat Hanh
Vrede begint bij jezelf. Palestijnen en Israëli's luisteren naar elkaar
(Vertaling van *Peace begins here* door Judith Bossert)
In retraites leren Palestijnen en Israëli's naar elkaar te luisteren. Zonder te veroordelen, oefenen ze aandacht, diepe ontspanning. Zo begint de verandering van een land bij een individu. Om vrede uit te dragen moet je eerst vrede in jezelf vinden. 173 blz, gebonden, 14,90 euro

Ton Kamphof
Thich Nhat Hanh, een bijzondere leraar
In heldere taal licht Ton Kamphof basisbegrippen toe die door Thich Nhat Hanh gebruikt worden: leven in aandacht, meditatie, interzijn en geëngageerd boeddhisme. 28 blz, 3,- euro

Jennifer Schwamm Willis (red.)
Lifetime of peace. Essential writings by and about Thich Nhat Hanh.
Een keuze uit de boeken van Thich Nhat Hanh wordt afgewisseld met interviews met hem. 323 blz, 18,- euro



Jonathan Landawn
Prins Siddhartha
(Kinderboek, geïllustreerd door Janet Brooke)
Dit is het verhaal van Prins Siddhartha en de wijze waarop hij Boeddha, een verlichte wordt. Het is het verhaal over vrede, onverschrokkenheid en liefde, een bron van inspiratie voor kinderen van alle leeftijden uit alle culturen. 144 blz, 18,90 euro

Diana Winston
Wide awake. A Buddhist guide for teens
Een inleiding op het boeddhisme en een boeddhistische reflectie op thema's als: groepsdruk van leeftijdsgenoten, omgaan met stress, zelfvertrouwen opbouwen, omgaan met seksualiteit en drugs. Met oefeningen bij ieder hoofdstuk. 271 blz, 15,- euro

DVD's

A guide to walking meditation
Thich Nhat Hanh instrueert zijn leerlingen in de vreugde van deze eenvoudige oefening. 30 minuten, 16,- euro

Steps of mindfulness – een reis met Thich Nhat Hanh door India
Deze door Cinemien uitgebrachte film is nu op DVD verkrijgbaar. Nederlands gesproken of ondertiteld. 82 minuten, 14,95 euro

De verkoop van boeken en andere artikelen tijdens de lezing van Thich Nhat Hanh en de retraite in Papendal verliep zeer voorspoedig. De omzet was ruim 20.000 euro. Alle mensen die meegewerkt hebben met de voorbereiding, het vervoer, de verkoop en het opruimen na afloop wil ik hierbij van harte bedanken!

Met metta, Willy Bijl

Boeken bestellen kan bij:
Stichting Vrede Leven
Willy Bijl
Irenestraat 14
1741 CS Schagen
0224-298695
willy.bijl@quicknet.nl

Vermeld bij bestelling duidelijk of je een boek wilt bestellen of of je alleen informatie wilt. Zie de website van de Stichting Leven in Aandacht voor een volledige lijst van boeken en andere uitgaven: www.aandacht.net

Een bezoek aan Plum Village

Plum Village is een boeddhistisch klooster en meditatiecentrum in de buurt van Bordeaux in Frankrijk. Het werd in 1982 opgericht door Thich Nhat Hanh. Wie Plum Village wil bezoeken, kan er bijna het hele jaar terecht. Tijdens de jaarlijkse retraites is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh bijna dagelijks een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap.

De meditatiebeoefening in Plum Village is erop gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen: eten, lopen, schoonmaken, afwassen, etc. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie. Van gasten wordt ook gevraagd zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein.

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier.

Retraites

In de zomer van 2006 vinden de volgende retraites plaats in Plum Village:

- 11 juli – 8 augustus: Zomerretraite
- 19 – 26 augustus: Retraite voor neurowetenschappers

Informatie over Plum Village kun je vinden:

- op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net
- door contact op te nemen met Ludy Jongkind, 030-2523002 (bereikbaar op vrij, za en zo)
- op de website van Plum Village, www.plumvillage.org. Daar vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, de data van de retraites en praktische informatie.

Carpoolen

Jaap van der Laan koppelt vraag en aanbod voor Nederlanders en Belgen die naar en van Plum Village reizen. Dat dit vaak goed lukt, blijkt ook uit de koppelingen die tot stand kwamen tijdens de voorjaarsretraite in Nederland. Jaap kreeg voor die retraite in totaal meer dan 50 meldingen van vraag en aanbod. Daarvan kon hij er ruim 30 aan elkaar koppelen. Van de ongeveer 20 die overbleven lukte het toen in een aantal gevallen nog om mensen met elkaar via het openbaar vervoer te laten reizen. Meld je aan! En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.

Jaap van der Laan, tel. 0521-514937, e-mail: jjep.vander.laan@hetnet.nl.

Steun aan projecten

vanuit Nederland

Het dorp Ha Trong Village, het geboortedorp van de moeder van Thich Nhat Hanh, ligt in het midden van Quan Tri Province in Vietnam. Het dorp heeft een regionale functie. In de pagode krijgen tieners uit het dorp en de omgeving computer- en naailes in één klein klaslokaal. Plum Village heeft daarvoor tien computers en veel naaimachines gesponsord.
Er is 12.500 euro nodig om op het terrein van de pagode een geschikte school te bouwen om dit onderwijs te kunnen uitbreiden. Daarnaast is op jaarbasis 3000 euro nodig voor salarissen, meubilair, overige benodigdheden en lunch voor de kinderen.

Je kunt dit project ondersteunen door een eenmalige donatie of verschillende donaties per jaar op langere termijn. Het gironummer van dit project is 6839039, Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar, onder vermelding van 'vakschool'.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Dieu De Trong (vrijdagavond tussen 19.00 en 20.00 uur): 070-3657326 . Zie ook www.aandacht.net.

vanuit België

In 2005 hebben wij financiële steun bij elkaar gebracht voor 130 kinderen, 15 leerkrachten en 16 keukenhulpjes. Voor het project *Vrede begint bij mezelf* ontvingen wij 1404 euro.

Hieronder zie je een overzicht van de projecten die wij in België ondersteunen. Alle ontvangen giften gaan integraal naar Plum Village. Er wordt voor gezorgd dat het geld terechtkomt waar de nood het hoogste is.

Project I
Liefdevolle opvang van kindjes met één voedzame maaltijd per dag en onderricht door bekwame leerkrachten. 60 euro per jaar, per kindje.

Project II
Een bijdrage aan het salaris van een geëngageerde leerkracht, die voor de opvang van de kindjes zorgt. 222 euro per jaar.

Project III
Voedselvoorziening voor keukenhulpjes. 36 euro per jaar

Giften kun je overmaken op rekeningnr. 850-0139177-77 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39 B-2018 Antwerpen.

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig. Wijzigingen in de gegevens en nieuwe activiteiten kun je voor 15 juli 2006 doorgeven aan Gré Hellingman, e-mail: gre-hellingman@planet.nl.

In Nederland

Alkmaar

Meditatiebijeenkomsten van 10.00 – 13.00 uur, tweede zondag van de maand, met onder andere meditatie, wandelen, uitwisseling.
Kosten: 5 euro
Info: Joy Boelens 072-5128752, joy-boelens@oudorp-nh.nl en Willy Bijl 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl

Almere

Elke eerste en derde dinsdagochtend van de maand, van 9.30 –11.30 uur: zit- en loopmeditatie, bewegen, lezen van een tekst, dharmadelen en theedrinken.
Plaats: Regenboog, Trinidadstraat 2B
Info: Margriet Messelink, 036-5239183, margrietmesselink@xs4all.nl

Amersfoort (sangha Stoutenburg)

Iedere zondagavond van 19.30 – 21.00 uur, meditatie in de kapel van Kasteel Stoutenburg. We lezen een inspirerende tekst, gevolgd door zitten, lopen, zitten en theedrinken in bewuste aandacht. Daarna uitwisseling over jouw dagelijks leven als oefening.
Kosten: 2,50 euro per avond
Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174, jrijsenbilt@hetnet.nl

Amsterdam

Centrum voor Leven in Aandacht
Van Walbeeckstraat 66 hs
1058 CW Amsterdam, 020-6164943
centrumlia@mail.com
Elke vrijdag 18.30 – 22.00 uur: zitmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling.
Kosten: 7,50 euro.

Arnhem

- Eén zaterdag in de maand een middag in aandacht van 13.30 – 16.30 uur (je bent vanaf 13.00 uur welkom).
- Eén woensdagavond in de maand bekijken we Dharmalezingen van Thây op video, gevolgd door discussie van 19.30 – 21.30 uur.

Info: Jolande Mol, 0317-460493

Bilthoven

Elke week een bijeenkomst op maandag van 19.30 – 21.30 uur en elke 14 dagen op vrijdag van 19.30 – 21.30 uur.

Adres: Anne Franklaan 36

Info: Thea Olieslagers, 030 2281716

Den Bosch

• Maandelijkse dag van aandacht van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Odylle van Hest, 073-6570257

• Op de oneven woensdagen meditatie van 20.00– 22.00 uur.

Info: Godelieve Jansen, 073-5035404

• Dagelijks veertig minuten zitten en theedrinken van 7.00 – 8.15 uur.

Den Haag

Bel van tevoren voor informatie over tijd en plaats van de bijeenkomsten. Meestal zijn deze op zondagochtend.

Info: Joost van Rens en Robin Lee Schiff, 070-3924134 of Mark Soeten en Josien van de Werf, 070-3621834

Domburg (sangha Zeeland)

Elke maandag van de oneven week van 19.30 – 22.00 uur mediteren we, doen geleide en/of loopmeditatie, reciteren de vijf aandachtsoefeningen, lezen gatha's en een inspirerende tekst voor en drinken in aandacht thee. We beëindigen de avond met een dharma-gesprek, muzieken of een gedicht.

Info: Leida Passenier, 0118-582650, leidapassenier@zeelandnet.nl



Eindhoven
Elke woensdagavond, 20.15 – 22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Ook regelmatig oefeningen en recitaties in de traditie van Plum Village, zoals het reciteren van de vijf aandachtsoefeningen, dharma-uitwisseling en de Touchings of the Earth.
Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515

Enschede
Elke derde zondag van 10.00 – 13.00 uur meditatiebijeenkomst.
Info: Dick Michon, 053-4318797

Gorinchem
Elke eerste zondag een bijeenkomst van 10.30 – 12.30 uur met zit-loop-zitmeditatie, ervaringen uitwisselen en theedrinken.
Info: Titia Thierens, 0183-634750

Groningen
Elke tweede zaterdag in de maand een bijeenkomst van 10.30 – 13.30 uur.
Programma: zit-, loop-, zitmeditatie, dharmadiscussie en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Een eenvoudige ongecompliceerde ontmoeting in oprechtheid, vrede en blijdschap.
Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, 050-5423517

Haarlem
Elke woensdag van de maand een bijeenkomst van 19.30 – 20.45 uur.
Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de derde woensdag van de maand gaan we een uurtje langer door en wisselen we ervaringen uit. Op de laatste woensdag van de maand is er een wandelmeditatie in het Elswout. Voor het gebruik van de ruimte wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.
Info: Didi Overman, 023-5259569

Heerewaarden (nabij Zaltbommel), Sangha Rivierenland
• Maandagavonden, zit- en loopmeditatie, theedrinken en uitwisseling. Open voor iedereen die regelmatig wil oefenen samen met de kerngroep.
Tijd: van 20.00 – 22.00 uur. Je bent welkom vanaf 19.45.
• Verdiepingsmaandagavonden, aanvang 19.45 uur. Deze avonden staan open voor de regelmatige deelnemers aan de maandagavond sangha en andere geoefenden. Opgave vooraf gewenst.
Locatie: Vuurvlinder Centrum, Heerewaarden, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden
Aanmelding en info: Jantien Lodder, 0487-573378 (werkdagen van 10.00 – 19.30 uur, liever niet bellen op andere tijden), sangharivierenland@chello.nl

Leerdam (voorheen Vuren)
Een keer in de twee weken op dinsdag van 19.30 – 21.30 uur een bijeenkomst met zit-, loop- en zitmeditatie, uitwisseling en theedrinken.
Info: Maria Ruiters 0345-614708, 06-15603350

Leeuwarden

Op maandag om de veertien dagen komen we bij elkaar van 19.30 – 21.00 uur en beoefenen we zit-, loop- en zitmeditatie, waarna afgesloten wordt met thee.
Info: Wim Overdijk, 058-2563100.

Leiden

Elke maandag van de oneven week van 20.00 – 22.00 uur bijeenkomst met meditatie, oefening en uitwisseling, thee. Regelmatig ook video, cd of iets dergelijks. Elke drie maanden een dag in aandacht.
Info: Else Meerman, 071-5170171, meermanelse@hotmail.com

Nederhorst den Berg

Elke derde zondag van 10.00 – 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294-254393, olandeanande@metta.lk

Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)

Elke eerste zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039

Nijmegen

- Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst. Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom. Graag een eigen lunchpakket meenemen.

Data: 22 juli, 26 augustus, 28 oktober en 25 november van 13.30 – 16.45 uur; 24 juni, 23 september en 23 december van 10.30 – 16.45 uur.
Vrijwillige bijdrage: 3,50 euro per dagdeel. De opbrengst is bestemd voor Vietnamprojecten.
Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178

- Maandelijkse leesgroep bij Wim van Beek, 024-3605380, wimvanbeek@worldonline.nl

Radewijk

- Elke dinsdag, van 20.00 – 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
- Elke tweede dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216302.

Rotterdam

Meditatiebijeenkomsten op zondag van 14.00 – 16.30 uur op 11 juni, 24 september, 29 oktober, 26 november en 17 december.
Plaats: Centrum Djoj, Anthony Duyklaan 5-7 te Rotterdam.
Info: Annelies van der Meijden, 010-4664323, info@rotterdamsesangha.nl
Website: neem even een paar minuten de tijd en zet het geluid van uw computer aan voor een bezoek aan onze site: www.rotterdamsesangha.nl

Eindelijk Thuis

Schagen

• Maandelijks een bijeenkomst op de vierde zondag.
Bijdrage: 4 euro
• Wekelijkse meditatiebijeenkomsten.
Info: Willy Bijl, 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl

Schiedam

• Elke veertien dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandag van 10.00 –12.00 uur, op woensdag van 10.00 – 12.00 uur en op woensdag van 20.00 – 22.00 uur. De groepsbijeenkomsten lopen van september tot mei.
• Dag van Aandacht op 27 augustus.
Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-4265973

Ter Idzard (bij Wolvega, Friesland)

Eens per veertien dagen een bijeenkomst op dinsdagavond van 19.30 – 22.00 uur.
Programma: zit-, loop- en zitmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst.
Info: Marleen Verhoef, Aandachtshoeve Ter Idzard, 0561-688724.

Tilburg

Eens per veertien dagen, op maandag van 19.30 – 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit van Tilburg.
Info: Diek Timmermans, 013-5348998.

adem, je leeft!

Utrecht
(Sangha Hart van Nederland)

• Elke week een bijeenkomst op dinsdag van 19.30 – 21.00 uur, met zit- en loopmeditatie, uitwisseling van een inspirerende tekst; uitwisseling van eigen ervaringen, afsluiting met thee.
Info: Henriëtte Stulen, 030-2710172 of Bert van Hees, 030-2423296
• Elke twee weken een boeddhistische meditatie- en studiegroep, van 19.30 – 22.00 uur. Er wordt gemediteerd en gestudeerd op de oefeningen uit *The path of emancipation. A mindfulness retreat on the full awareness of breathing* van Thich Nhat Hanh (zie ook het boek *Adem is bewustzijn*). De deelnemers oefenen ook in het dagelijks leven.
Programma: welkom, meditatie, bespreking van het boek, de eigen beoefening en de dagelijkse praktijk, afsluiting en thee.
Info en aanmelding: Bert van Hees, 030-2423296, ghees@feweb.vu.nl.
• Elke maand een zondag van aandacht van 17.00 – 21.00 uur, met zit- en loopmeditatie, maaltijd in aandacht, uitwisselen, inspirerende tekst en zingen.
Info: Ludy Jongkind, 030-2523002, ludyjongkind@hotmail.com.

IJsselstein

Om de week op dinsdag van 19.30 – 21.00 uur een bijeenkomst. Bij voldoende belangstelling is het mogelijk wekelijks bijeen te komen.
Programma: zit- en loopmeditatie, uitwisseling van ervaringen (evt. rond

een tekst of thema) en theedrinken.
Kosten: 4 euro per avond (voor de huur van de ruimte, bij meer deelnemers zullen de kosten lager zijn).
Info: Désirée Eckhardt, 030-6301741 desiree.eckhardt@quicknet.nl en Els Deenen, 030-6017620, els.deenen@worldmail.nl

Zierikzee

Stiltebijeenkomsten op de maandagochtenden van 9.00 – 10.30 uur. Zitten, lopen en theedrinken in stilte Aansluitend dharmauitwisseling. Indien voldoende belangstelling dan ook maandagmiddag en/of -avond.
Info: Cecilia Meinders, 0111-641639 of 06-22934284.

Zutphen
(Sangha Stromend Water)

Iedere eerste zondagmiddag van de maand een bijeenkomst van 13.30 – 16.30 uur.
Programma: korte meditatie, recitatie van de 5 of 14 aandachtsoefeningen, theedrinken, kijken naar een deel van een talk van Thây, dharmadelen.
Info: Margriet Versteeg, 0575-530843, margrietversteeg@hetnet.nl en Ger Levert, 0575-526722



Landelijke studiegroep over de Vijf Aandachtsoefeningen

Tijdens de mei-retraite hebben 180 mensen de Vijf Aandachtsoefeningen aangenomen. Dat is een goede aanleiding om dit najaar de studiegroep over de aandachtsoefeningen weer te laten plaatsvinden. Voor het zesde jaar gaat de landelijke studiegroep over de Vijf Aandachtsoefeningen van start onder leiding van Madelon Hooykaas (lid van de Orde van Interzijn) in het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam.

De studiegroep komt vijfmaal bijeen. De bijeenkomsten staan open voor iedereen die formeel beloofd heeft de Vijf Aandachtsoefeningen als richtlijn in zijn leven te gebruiken. Alle aandachtsoefeningen komen een voor een aan de orde en worden ingeleid door Madelon of door een van de leden van de studiegroep. We zullen vooral aandacht schenken aan de teksten van de Hartsoetra, die deel van de ceremonie zijn (zie het boek *Vorm is leegte en leegte is vorm* van Thich Nhat Hanh.)



Programma: zitmeditatie, loopmeditatie, ceremonie van de Vijf Aandachtsoefeningen, thee drinken, commentaar op de Hartsoetra en uitwisseling.

Tijd: zaterdag 16.00 – 18.00 uur

Data: 21 oktober, 25 november, 16 december 2006; 20 januari, 17 februari 2007

Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66, 1058 CW Amsterdam

Kosten: 30 euro voor de hele cursus

Maximum aantal deelnemers: 10 personen

Opgave voor de hele cursus en info: Madelon Hooykaas, madelonh@euronet.nl

Centrum voor Leven in Aandacht

van Walbeeckstraat 66, Amsterdam
centrumlia@mail.com / 020 - 6164943

Open dag

zondag 10 september 2006

Op de Open Dag ben je de hele dag welkom. Ieder uur start er een nieuwe activiteit. De toegang is vrij.

10.30: Welkom
11.00: Zitmeditatie
12.00: Lezing Thich Nhat Hanh op video
13.00: Meditatieve maaltijd (lunch mee svp)
14.00: Loopmeditatie
15.00: Theemeditatie

Cursussen en weekenden

onder leiding van *Eveline Beumkes*
psychologe, communicatietrainer en dharmalerares

Informatie en opgave
020 – 616 49 43
ebeumkes@euro-mail.nl
Tijd (weekenden):
zaterdag en zondag 10.00 – 17.00
Kosten (weekenden): 75/95/115 euro
Overnachting in Centrum LIA is mogelijk (à 5,- euro)
Aantal deelnemers: 8 à 12



Weekenden

Leven in aandacht
Introductieweekend meditatie
16 & 17 september

Mediteren kunnen we ook buiten de meditatieruimte doen. Dagelijkse handelingen als thee zetten en telefoneren worden een vorm van meditatie wanneer we ze met volle aandacht doen. Vervuld door het heden, vervluchtigt onze behoefte doelen in de toekomst na te jagen: we zijn al waar we willen zijn! Thuisgekomen in het nu kunnen we ontspannen en rust vinden.

Vreugde cultiveren in ons dagelijks leven
Boeddhistische psychologie in de praktijk
7 & 8 oktober

Pijn kan getransformeerd worden, zo leert de boeddhistische psychologie. We kunnen ermee in contact treden en de wortels ervan opsporen en we kunnen zaadjes van vreugde in onszelf planten. Onszelf 'voeden' met vreugde heeft een helende werking. We gaan in op hoe we dit in ons dagelijks leven in praktijk kunnen brengen. We maken gebruik van oefeningen *Transformation at the Base* aanreikt.

Onze gevoelens omarmen
Boeddhistische psychologie in de praktijk
28 & 29 oktober

Onaangename gevoelens, zoals angst en depressie, duwen we liefst maar weg als we niet weten hoe ermee om te gaan. Vanuit de kelder van ons bewustzijn blijven ze ons echter beïnvloeden. De boeddhistische psychologie biedt ons 'gereedschap' (oefeningen en inzichten) waarmee we pijnlijke gevoelens kunnen transformeren.

Voor het kind in ons zorgen
Omgaan met oude pijn
9 & 10 december

Als kind hebben we vaak kwetsuren opgelopen waar we alleen mee stonden en ons geen raad mee wisten en die ons nu nog parten spelen. Dit weekend gaan we in op hoe we de pijn van toen kunnen helen door er nu voor het kind in ons te zijn.

Communiceren in aandacht
Anders omgaan met conflicten
30 september & 1 oktober

Centraal staan dit weekend een viertal richtlijnen van Thich Nhat Hanh (uit zijn boek *Leren over liefde*) waarmee we de harmonie in onze relaties kunnen bevorderen. We oefenen met liefdevol spreken en aandachtig luisteren en om in het contact met de ander bij ons zelf te blijven.

In verbinding blijven
De toepassing van geweldloze communicatie
14 & 15 oktober

Wanneer we ons gekwetst voelen, reageren we vaak op een manier die tot meer verwijdering leidt. In aansluiting op richtlijnen van Thich

Nhat Hanh om de verbinding te herstellen, oefenen we dit weekend met elementen van het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. Dit model helpt om de gevoelens en behoeftes die aan beide zijden spelen helder te krijgen en te erkennen en om samen een oplossing te vinden die recht doet aan de behoeftes van beiden.

Omarm je woede
Boosheid leren transformeren
11 & 12 november

Als we boos zijn, zijn we in eerste instantie meestal geneigd de ander als oorzaak van onze boosheid te zien. Door diepgaand te kijken, kunnen we echter gaan ontdekken dat de voornaamste oorzaak van ons lijden het 'zaadje' van woede in onszelf is. Dit inzicht maakt het mogelijk stappen te zetten om onze boosheid te transformeren (zie: *Omarm je woede*, Thich Nhat Hanh). We doen dit weekend communicatie- en meditatie-oefeningen die ons hierbij kunnen helpen.

Opnieuw beginnen
Verzoening tot stand brengen
18 & 19 november

Als we in het verleden dingen gezegd of gedaan hebben waar we een ander pijn mee hebben gedaan, kunnen we de wond die dat in ons heeft nagelaten nog altijd helen, zelfs als de ander niet meer leeft. We gaan in op hoe we in deze situatie verzoening kunnen realiseren.

Cursussen

Leven in aandacht
Introductiecursus meditatie

Meditatie helpt ons werkelijk contact te maken met onszelf (ons lichaam, onze gevoelens en gedachten) en met de wereld om ons heen. In de cursus richten we ons op het ontwikkelen van een liefdevolle relatie met ons lichaam op basis van het bewustzijn van de ademhaling. We leren meditatief te ontspannen en dagelijkse handelingen als afwassen en autorijden tot een vorm van meditatie te maken door deze met volle aandacht te doen. 'Meditatie in actie' brengt ons niet alleen tot rust maar maakt ook dat we efficiënter handelen, wat we ook doen.
Start: De cursus (10 x 3 uur + één hele dag) gaat steeds van start bij (min.) 8 aanmeldingen. Tijdstip in overleg.
Zie voor actuele cursusdata: www.aandacht.net
Kosten: 150 / 180 / 210 euro (afhankelijk van financiële draagkracht) plus 20 euro voor cd's en werkboek.

Onze gevoelens omarmen
Meditatiecursus over het cultiveren van vreugde en het transformeren van pijn

We hoeven niet te wachten tot geluk ons toevalt. Kennis van het functioneren van de menselijke geest geeft ons de sleutel in handen om vreugde in ons leven tot een realiteit

te maken. In de cursus gaan we in op wat de boeddhistische psychologie (en ook recent hersenonderzoek) hierover leert. Daarnaast gaan we in op wat we kunnen doen en laten om pijn te helen en transformeren.
Start: **ma. 11 sept**, 19.00 – 22.00 (12 x 3 uur)
Kosten: 150 / 180 / 210 euro (afhankelijk van draagkracht)

Cursus stressreductie door aandachttraining
Ontdekken wat we zélf kunnen bijdragen aan gezondheid & welzijn bij moeheid, stress, pijn en negatieve gedachten

*I*n deze cursus, die in 1979 onder de naam *Mindfulness Based Stress Reduction* werd ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, doen we tal van oefeningen die erop gericht zijn onszelf 'in kaart te brengen'. Het herkennen van onheilzame gewoontepatronen in ons denken, spreken en handelen, schept ruimte om te kiezen voor andere reactiewijzen, die ons welzijn en onze levensvreugde vergroten. Het ontwikkelen van aandacht en van een niet-oordelende houding naar alles wat we in onszelf tegenkomen vormt de basis van deze achtweekse cursus, waaraan ook een trainingsdag is verbonden. De cursus start om de twee maanden op woensdagavond en donderdagochtend.

Startdata:
- woe **30 aug**: 19.00–22.00 (8x), trainingsdag za. 23 sept.
- do. **31 aug**: 10.00 – 13.00 (8x), trainingsdag zo. 24 sept
- do. **28 sept**: 19.00-22.00 (8x), trainingsdag za. 21 okt.
- woe. **25 okt**: 19.00-22.00 (8x), trainingsdag za. 25 nov.
- do. **26 okt**.: 10.00-13.00 (8x), trainingsdag zo. 26 nov.

Een folder met meer informatie wordt op aanvraag toegestuurd.

Communiceren in Aandacht
Een training in liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Thich Nhat Hanh leert ons niet alleen hoe we innerlijk vrede kunnen vinden maar ook hoe we onderling in vrede kunnen leven. In de cursus staan we stil bij de vele aanwijzingen die hij geeft om de onderlinge harmonie te bewaren en onze relaties – op het werk en thuis – tot bloei te brengen. Aandacht speelt hierbij een sleutelrol. We oefenen hiermee in combinatie met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die aandacht effectief tot uitdrukking brengen.
Start: De cursus (12 x 3 uur) gaat steeds van start bij (min.) 8 aanmeldingen. Tijdstip in overleg.
Zie voor actuele cursusdata: www.aandacht.net
Kosten: 180 / 210 / 240 euro (afhankelijk van draagkracht)

Oaseweekenden



Het gaat goed met de oaseweekenden. We hebben nu zes weekenden gehad en we hebben van alle weekenden genoten. Ieder weekend was weer anders: andere mensen, ander aantal, ander weer (van sneeuw tot 21 graden), andere ervaringen, andere emoties, andere koks met als gevolg ander eten, een keer zelfs een andere locatie. Heel divers en voor ons een ontdekkingsreis. In totaal zijn we tevreden en blij met deze weekenden. Ik ben dankbaar dat we met elkaar deze weekenden mogelijk maken.

Een verandering is dat we in verband met de financiën besloten hebben de volgende regel in te stellen: wanneer je je aangemeld hebt voor een weekend en je besluit een week van tevoren niet deel te nemen, betaal je wel de kosten, 50 euro.

De data van de oaseweekenden van dit jaar:
15, 16 en 17 september
20, 21 en 22 oktober
24, 25 en 26 november
15, 16 en 17 december
We beginnen op vrijdagavond om 20.00 uur en ronden zondag om 17.00 uur af. Het programma is zoals in Plum Village en de kosten bedragen 60 euro inclusief eten. Een à twee weken van te voren ontvang je een welkomstbrief met verdere informatie.
Omdat ik vind dat september zo ver weg is, wil ik 28, 29 en 30 juli ook een oaseweekend organiseren. Dat is midden in de zomervakantie en ik heb geen idee of daar voldoende belangstelling voor is. Als je geïnteresseerd bent, wil je me dat laten weten? Met tien deelnemers kunnen we het door laten gaan.
Rest mij nog jullie een fijne zomer toe te wensen met veel warmte en zonneschijn en natuurlijk wens ik ons nog veel mooie oaseweekenden.

Tot oase,

Maria Ruiters
0345 614708 / 0615603350
Mede namens
Marjolijn van Leeuwen

Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze sangha-bijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen, eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thâys onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Desguinlei 90/3A, 2018 Antwerpen
Tijd: 10.15 – 16.00 uur
Kosten: 3 euro
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket (drank is aanwezig), meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Dirk Van Der Herten, 03-2571680, dirk.van.der.herten@pandora.be

Lokale sangha's

Brakel

- Dag van Bewuste Aandacht op de eerste zondag van de maand van 10.30 – 16.00 uur.
- Meditatiebijeenkomst op tweede en vierde woensdag van 20.00 – 21.30 uur

Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, 055-426455

Gent

Om de twee weken op woensdag van 19.30 – 21.30 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Wei Wun Yu, 09-2330155, weiwu@hotmail.com

Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00 – 21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, 02-3611337

Rotselaar

Bijeenkomst op elke tweede en vierde maandag van de maand, van 20.00 – 22.00 uur, welkom vanaf 19.50 uur. Lezen van de aandachtsoefeningen, stille zitmeditatie, geleide meditatie, wandel/stapmeditatie, theepauze, thai chi, tao-relaxoefeningen, massage, yoga, muziek, video's Thây, uitwisseling, sacrale dans enzovoort. Kussen of bankje meenemen.
Adres: Kwellenbergstraat 13, 3110 Rotselaar
Info: Lutgarde Peeters, 016-893920, lutgarde.peeters@pandora.be

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Angeniet Kam, Françoise Pottier (layout), Evelyn van de Veen.
Met dank aan Peer van den Hoven, Juliette Salah, Ella Termorshuizen

Redactieadres
Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Activiteiten
Informatie over activiteiten (wijzigingen of nieuwe activiteiten) graag tijdig toezenden aan: Gré Hellingman (e-mail: gre-hellingman@planet.nl

Abonnementadministratie
van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties:
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag, 7, 27, 37, 38
Gré Hellingman/Didi Overman,: illustratie omslag, 2
Rudolf Servaas: 3. 28. 45
Motra Simmelink: 5
Rochelle Griffin: 6, 11, 12, 15, 17, 19, 30, 35, 39, 41
Gré Hellingman: 8, 9, 10
Jan Boswijk: 20, 23

De Klankschaal is gedrukt op kringlooppapier

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)
Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel:* **15 juli 2006** (verschijning: eind augustus)
Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal:* **1 oktober 2006,** (verschijning: half december)

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties. Bijdragen (bij voorkeur niet langer dan 350 woorden) liefst per e-mail of op een cd of diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten zijn we ook blij). Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaats. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties. *De Klankschaal* verschijnt tweemaal per jaar en *De Klankbel* eenmaal per jaar. Een jaarabonnement kost 7,50 euro (9 euro vanuit het buitenland). Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro word je donateur van de stichting en ontvang je *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39; BIC: PSTBNL21).

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM